

Ritual do sono do bebê: como envolver toda a família neste momento?

Psicólogas Bruna Detoni, Daniela Raskin, Desirée De Nardi Trois e Gabriela Filipouski Repensar Infância (www.repensarinfancia.com.br e @repensarinfancia no instagram)

Temos ouvido muitos relatos de pais, mães e cuidadores a respeito da hora de dormir em casas com crianças pequenas. O comum tem sido a dificuldade de organizar um **ritual do sono**, resultando em:

- Crianças que não dormem sozinhas;
- Pais e mães cansados e com dificuldade de manejar;
- Um dos pais pegando no sono na cama dos filhos e passando a noite por lá;
- Ou todos dormindo juntos na cama do casal.

Você já parou para pensar sobre isso?

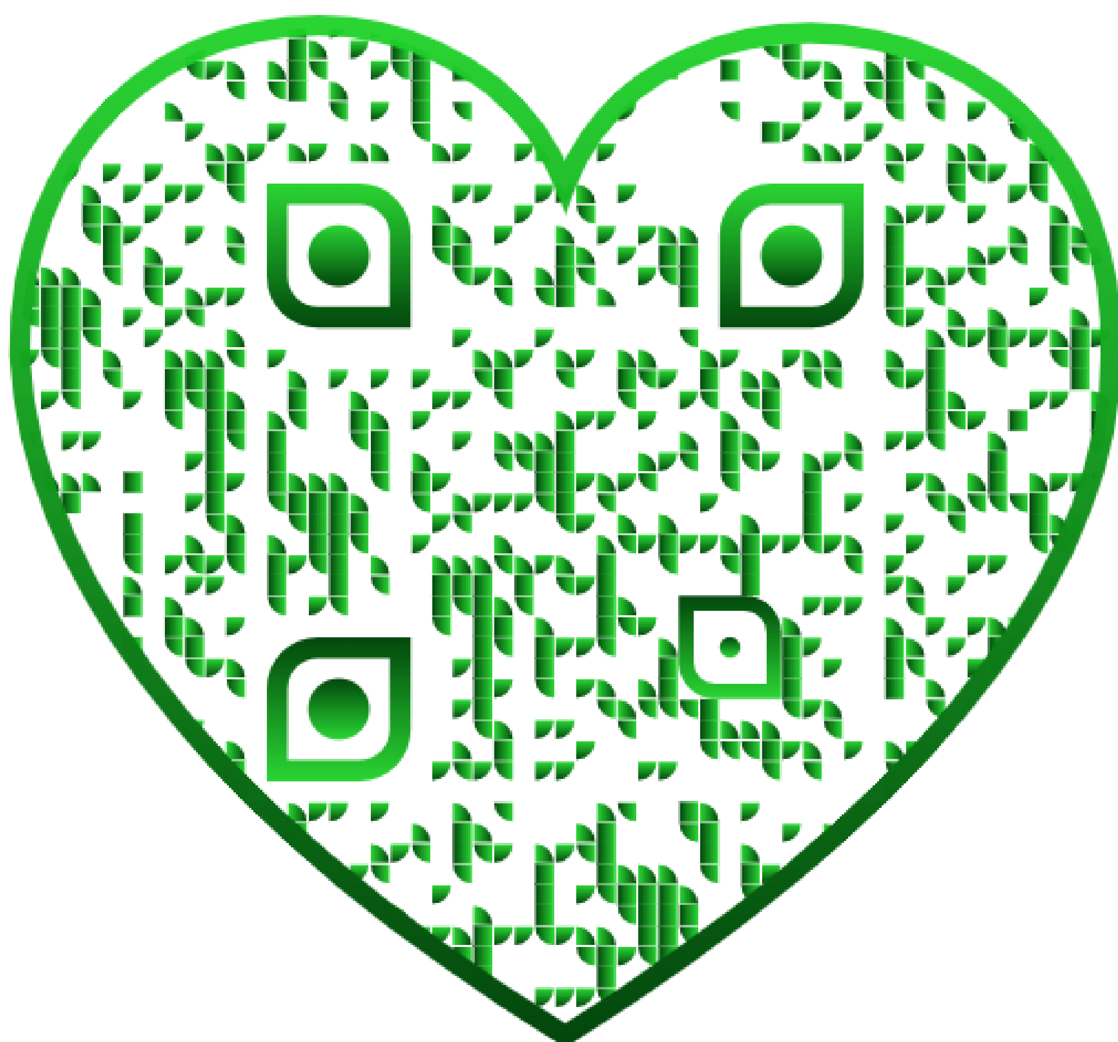
O que atrapalha a sua hora de dormir?

O ritual do sono das crianças auxilia na qualidade do sono de toda a família,os pais podem ter mais privacidade para ficar juntos e também descansar e as crianças ganham muito em termos de autonomia e segurança quando conseguem dormir sozinhas.

Durante a gestação, o bebê está confortável, com suas necessidades plenamente atendidas no ventre de sua mãe. Se alimenta e nutre através do cordão umbilical, mantém atemperatura adequada, é protegido e aconchegado pelo líquido amniótico e a placenta.

O nascimento marca a primeira separação real entre a mãe e o bebê. A partir daí as coisas serão diferentes, e uma delas é a hora de dormir, primeiro momento de autonomia para a criança.

Nessa hora, surgem muitos questionamentos:



- - Como vai ser quando o bebê nascer?
- - O bebê dormirá no quarto dos pais?
- - Se sim, por quanto tempo?
- - E depois, como fazer a transição?

A Sociedade Brasileira de Pediatria endossa que, no primeiroano de vida, pelo risco de morte súbita, a criança durma no mesmo quarto dos pais, mas em cama diferente. E que aspectos emocionais estão implicados nessa decisão?

É importante pensar que o espaço de dormir do bebê começa a ser ocupado antes mesmo de ele nascer, no pensamento dos pais. Vai ter um quarto só para ele? Irá dividi-lo com um irmãozinho? Como o espaço físico será organizado (berço, trocador, armário, poltrona de amamentação,iluminação, brinquedos)?

A chegada do bebê em casa mexe com rotinas e também pode ser acompanhada de medos e inseguranças. É um momento novo e de descobertas para todos, e cada famíliase organizará de uma maneira diferente.

O bebê passará de um espaço que, ao longo dos meses, foi se tornando cada vez mais apertado (a barriga) para um mundão a ser descoberto. Para sentir-se confortável e protegido, é possível que, no primeiro mês, durma no carrinho, em ninhos redutores de berço ou algo equivalente.

Alguns bebês dormem, desde o início, em seus quartos, outros ficam por um períodocurto no quarto dos pais, e há também os que ficam por um período mais longo. Para a transição de espaços ser tranquila, o ideal é que pais e mães possam estar seguros ao fazer a mudança e que o novo espaço seja familiar para a criança.

Para favorecer que isto aconteça, convém que, antes da mudança, o bebê possa passar algum tempo lá, para a troca de fraldas, na hora de mamar, nos períodos de brincadeira… Assim, aos poucos, vai se familiarizando com seu novo espaço.

E além do espaço, o que mais deve fazer parte de um ritual de sono?

O ritual do sono é um processo e deve ser pensado, construído e iniciado muito antes de a criança ir para a cama.

Antes que a noite chegue, convém levar em conta todo o dia vivido, as atividades feitas, as brincadeiras, o tempo e a energia gasta em cada uma delas, já que tudo se refletirá na maneira como a criança estará à noite.

Quando anoitece, é momento de “desacelerar”, diminuir o ritmo e a intensidade das ações, para que a criança possa, aos poucos, entender que chegou a hora de descansar, relaxar, aprontar-se para recarregar as energias para o dia seguinte.

Entre os recursos que favorecem a chegada desse momento sem tumulto, está o cuidado para deixar de lado objetos que possam servir de estímulo, tais como celular, tabletou televisão, que oferecem “super-estímulos” e impedem a tranquilidade necessária para adormecer.

Um banho antes de ir para cama também ajuda, pois a água, como sabemos, é relaxante. O hábito de ler uma história, ou de proporcionar que a criança conte como foi o seu dia ajudam a instaurar um ritmo mais tranqüilizador e calmo, favorecendo que a criança possa pegar no sono.

Todas as etapas que antecedem o sono, fazem parte da rotina, por isso lembrá-las conversando sempre com as crianças é algo muito importante, para que depois se torne umhábito e possa ser seguido por todos da família e principalmente pela criança que está vivenciando este processo de desenvolvimento, descobertas e aprendizagens.

Então, as crianças são capazes de dormir sozinhas?

O que precisam para isso?

Como já dissemos, a hora do sono é um reflexo do desenvolvimento da autonomia em crianças. O processo de sentir-se cada vez mais capaz e independente inicia na tenra infância e aprender a dormir sozinho tem relação com isso.

Incentivar as crianças a realizarem atividades próprias para a idade por si mesmas, tais como vestir-se, comer e participar de algumas tarefas da vida familiar, pode deixá-las seguras e confiantes em suas próprias capacidades.

Os momentos de brincadeira e distrações durante o dia, sem a presença de adultos, também auxiliam o desenvolvimento da autonomia e aumentam a tolerância da separação na hora de dormir, facilitando o ritual do sono.

O momento do sono de uma criança representa para ela separação do aconchego dos pais e/ou responsáveis e o afastamento, neste período, pode gerar alguma tensão. Por um lado, ela quer independência e sente-se orgulhosa se a consegue; por outro, também sente medo desta perspectiva.

Um aspecto que precisa ser entendido pelos pais e/ou cuidadores está relacionado com os ciclos de sono das crianças pequenas.

É natural do desenvolvimento infantil os bebês passarem por curtos momentos acordados e eles precisam aprender a voltar a dormir por conta própria. Caso só consigam dormir no aconchego do colo, do embalo etc., vão chamar à noite toda vez que despertarem.

Uma boa dica para auxiliar os pequenos neste processo é oferecer algum objeto com o qual a criança passará a dormir e que represente o aconchego e amor de seus cuidadores. Use e abuse das naninhas ou dos bichinhos de pelúcia!

E se meu filho sente medos na hora de dormir, como posso ajudá-lo?

Por vezes, a hora de dormir é acompanhada por alguns medos nas crianças, que variam conforme a faixa etária. Os medos mais comuns são do escuro, de dormir sozinho, de ruídos estranhos, de “monstros” embaixo da cama ou dentro do armário.

Eles podem afetar as crianças em algum momento da sua infância, e a maneira como os pais lidam com isso é fundamental para enfrentá-los, influenciando o adormecer e a qualidade do sono de toda família.

Ter medos faz parte do desenvolvimento infantil. Durante o dia, as crianças estão em movimento, distraídas com as atividades que realizam e o medo tende a ficar em segundo plano.

Porém, na hora de dormir, quando relaxam, elas ficam mais em contato com as próprias sensações, o medo se destaca e costuma ser projetado no escuro, nos monstros ou no receio de ficarem sozinhas.

Sempre que o medo aparece, os adultos podem ajudar a criança a expressar seus sentimentos, ouvindo-a com atenção, para que possa alcançar a segurança necessária para adormecer. Para ajudá-la a relaxar, é sempre bom conversar a respeito do que ela fezdurante o dia. As rotinas podem favorecer para que a criança se sinta mais segura.

É possível estabelecer dias eventuais para um jeito diferente de dormir?

Com certeza, podemos eleger dias para eventualmente dormir juntos, como quando as crianças precisam de um monitoramento mais próximo, pois estão doentes, sensíveis ou será feita uma noite de cinema e pipoca, por exemplo. Nestes casos, combinar com elas de fazer um "acampamento", ou "dormidão", pode ser pura diversão!



- Daniela Maltz Raskin – Psicóloga, Especialista em Psicoterapia Psicanalítica da Infância e Adolescência

- Desirée De Nardi Trois – Psicóloga, Especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalítica e de Infância e Adolescência

- Gabriela Ribeiro Filipouski – Psicóloga, Especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalítica e de Infância e Adolescência, Mestre em Atenção à Saúde da Criança e do Adolescente

- Bruna Detoni - Psicóloga Clínica Doutoranda em Educação (PUCRS), Mestre em Psicologia Social (PUCRS), Especialista em Psicoterapia da Infância e Adolescência (CEAPIA), Especialista em Psicoterapia Familiar e de Casal (DOMUS), Membro da Associação La Cause des Bebés.